

LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Lentejas al estilo casero con chorizo 	Paella de verduras 	Macarrones a la boloñesa 	Crema de verduras 
	Hamburguesa mixta a la plancha con calabacín salteado 	Rabas de calamar rebozadas con ensalada de tomate 	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y brotes de soja 	Merluza al horno con guisantes 
	Fruta 	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 700 Kcal. Lípidos: 24.8 g. AGS: 2.4 g. Hidratos de Carbono: 96.7 g. Azúcares: 16.2 g. Proteínas: 23.7 g. Sal: 1.7 mg. Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Sopa casera de pescado con fideos 	Alubias blancas estofadas 	Crema de puerros 	Potaje de garbanzos con espinacas 	Arroz blanco con tomate
Lomo adobado con ensalada de tomate 	Rape en salsa marinera 	Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, maíz y cebolla 	Muslo de pollo asado en su jugo con patatas fritas	Palometa a la inglesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino 
Fruta	Fruta	Fruta	Actimel 	Fruta
Energía: 632 Kcal. Lípidos: 26.1 g. AGS: 2.6 g. Hidratos de Carbono: 102.3 g. Azúcares: 16.7 g. Proteínas: 22.1 g. Sal: 1.5 mg. Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Espirales de colores a la boloñesa 	Lentejas al estilo casero con chorizo 	Ensalada de lechuga, tomate, atún, maíz, queso fresco y zanahoria con palitos de cangreí 	Hervido valenciano	Alubias blancas con verduras 
Abadejo a la plancha con cebolla y zanahoria 	Jamón de pollo a la jardinera con ensalada de tomate 	Guiso de magra con verduras y patatas 	Rodaja de merluza a la romana con champiñón salteado 	Tortilla de jamón York con ensalada de lechuga, tomate y maíz 
Fruta	Fruta	Yogur de sabores 	Fruta	Fruta
Energía: 681 Kcal. Lípidos: 23.8 g. AGS: 2.1 g. Hidratos de Carbono: 97.3 g. Azúcares: 15.6 g. Proteínas: 19.6 g. Sal: 1.7 mg. Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendadas para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.				
En todos los menus se incluye Agua y pan.				